

receitas ecofriendly

receitinhas caseiras para quem quer mudar de hábitos e ser parte da solução e não da poluição



oi, tudo bem?

Obrigada por adquirir nosso primeiro e-book (:

Nós da Ecofriends entendemos que cuidar do meio ambiente deve ser uma prioridade. Por isso, desde janeiro de 2018 nós compartilhamos dicas e alternativas acessíveis para que as pessoas possam levar uma vida mais sustentável, através de pequenas mudanças em seus hábitos e em sua forma de pensar.

Esse e-book foi criado com o objetivo de juntar em um só lugar receitas de várias pessoas e projetos que nos inspiram, pra você dar o pontapé inicial em um estilo de vida mais sustentável. Tudo muito prático, útil e fácil de aplicar no dia a dia, evitando comprar produtos industrializados e cheios de embalagens, diminuindo, assim, a quantidade de resíduos no meio ambiente.

O mundo é reflexo das nossas escolhas. Precisamos agir agora! Acompanhe nossas redes sociais, contrate um de nossos serviços, seja um ecofriend, um agente da mudança, e faça desse mundo um lugar melhor para se viver.

**Beijos,
Lorena, Luiza, Lyla e Priscilla**

sumário

3 limpando a casa

sabão multiuso 4

amaciante 6

7 self care

enxaguante bucal 8

desodorante 9

esfoliante 10

shampoo para limpeza profunda 11

condicionador 12

shampoo para dar brilho 13

14 cozinha

molho de tomate 15

ketchup 17

caldo de legumes 18

vinagre de maçã 19

geleia de maçã 21

22 chegamos ao final

um textinho para dar tchau

23 fale conosco

contrate de um de nossos

serviços ou nos acompanhe

nas redes sociais

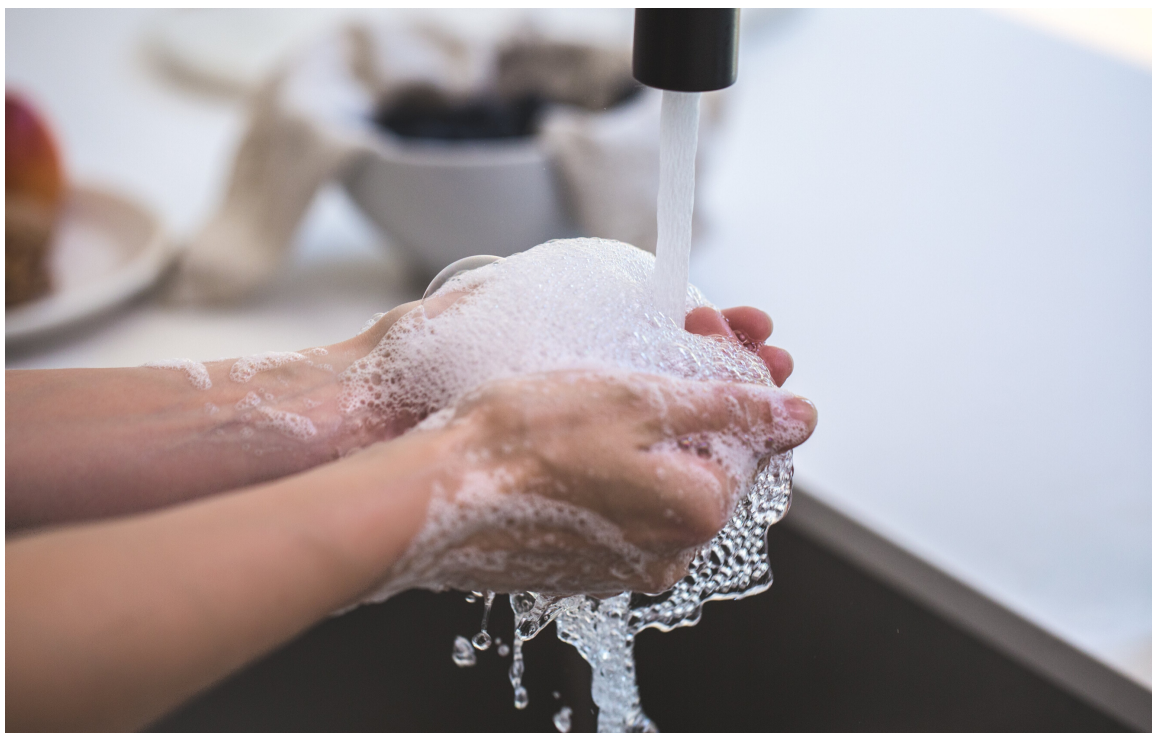


limpando a casa

Manter a casa limpinha e com um cheirinho bom, além de dar trabalho, pode ser um gasto enorme com produtos de limpeza.

A maior parte desses produtos, além de conter substâncias químicas que não temos ideia dos efeitos que causam pra gente e para o meio ambiente, sempre vem cheia de embalagens plásticas que não serão reaproveitadas e rapidamente irão virar rejeito.

Neste capítulo, trouxemos duas receitas que vão mudar a sua vida (é *sério*) e a forma como você encara os produtos de limpeza convencionais.



sabão multiuso

receita do blog Uma Vida Sem Lixo

O nome já diz tudo: esse sabão incrível pode ser usado de várias maneiras e substitui vários produtos de forma eficiente e multifuncional. Você pode usá-lo como lava-louças, desengordurante, limpa vidro, desinfetante, sabão pra lavar roupa, pra passar pano na casa, e por aí vai. Percebe no quanto você vai economizar com produtos de limpeza fazendo essa única receita? Tem também a vantagem de que ele não irrita a sua pele, não causa alergias, rinite, nem nada disso. E o melhor, você pode fazê-lo com o cheirinho que você quiser.

INGREDIENTES

- 3 litros de água;
- 1 barra de sabão de coco (cerca de 200g) (**Atenção:** Leia a composição do sabão para saber se ele é verdadeiramente de coco. É preciso ter pelo menos algum desses ingredientes: óleo de coco, óleo saponificado de coco, óleo de babaçu. A maioria dos sabões “de coco” são de sebo animal e nem usam coco na sua composição);
- 50 ml de álcool 70 ou 90 (100ml de álcool comum se você não achar os outros);
- 3 colheres de sopa de bicarbonato de sódio;
- 15-20 gotas de óleo essencial da sua escolha (Essa parte é opcional, mas é o óleo essencial que vai garantir o cheirinho de limpeza quando você usar o produto. Se não usar o óleo essencial, o sabão vai limpar perfeitamente, apenas não vai garantir um cheirinho de casa limpa)

MODO DE PREPARO

- Coloque a água para ferver em uma panela (*Dica: escolha uma panela maior que os 3 litros de água para não transbordar; geralmente as panelas de pressão são uma boa escolha*);
- Rale ou corte em pequenos pedaços o sabão de coco;
- Quando a água estiver fervendo, coloque o sabão na panela e vá mexendo devagarzinho, de preferência com uma colher de pau, até dissolver tudo;
- **Desligue o fogo;**
- Acrescente o álcool;
- Acrescente o bicarbonato de sódio, uma colher por vez (Nessa hora a mistura vai espumar bastante, por isso é importante escolher uma panela maior que os 3L de água. Adicione uma colher, misture devagar e espere a espuma baixar, adicione outra colher e assim por diante);
- Deixe a mistura esfriar completamente (*vale até esperar de um dia para o outro*) e armazene o sabão em potes ou garrafas que você tenha sobrando por aí;
- Se você quiser adicionar o óleo essencial, ele entra depois que a mistura tiver esfriado (para evitar que o óleo evapore);

- Diferentemente dos sabões e detergentes líquidos industrializados, o sabão caseiro é bem aguado. Por ser o mais natural possível, nenhum produto adicionado garante a textura viscosa que conhecemos. Mas não se preocupe! Seu sabão vai ter uma aparência aguada, mas vai funcionar maravilhosamente bem!
- Agora, se o sabão não ficar totalmente líquido, pode ser devido ao tipo de sabão de coco que você usou. Quando ele não é puramente de coco, pode acabar dando uma textura meio gelatinosa ao produto, o que não é um problema porque vai funcionar do mesmo jeito. Se quiser, você pode adicionar um pouco de água morna para ajudar a dissolver tudo.
- *Dica do blog Uma Vida Sem Lixo:* Para fazer um limpador multiuso mais funcional, misture 50 ml do sabão líquido em 300 ml de água e coloque em um potinho com válvula spray. Serve para vidros, espelhos, bancadas e superfícies gordurosas em geral.
- Vale ressaltar que este sabão caseiro não vai espumar igual aos outros produtos de limpeza industrializados, e isso não quer dizer que ele não funcione. Algumas empresas utilizam essa ideia de que é a espuma que limpa e adicionam mais dos componentes que criam espuma para aumentar a venda de seus produtos, quando na verdade a espuma dos sabões polui demais o meio ambiente.



amaciante

Essa é provavelmente a receita mais fácil de todo o e-book porque você não precisa de mais nada além do vinagre de maçã, que você pode comprar no supermercado ou pode fazer o seu próprio em casa (:
Chega de usar produtos químicos nas suas roupas!

INGREDIENTES

- Vinagre de maçã;
- Óleo essencial da sua preferência (opcional).

MODO DE PREPARO

- Adicione uma colher de sopa de vinagre de maçã para cada 4 kg de roupa (Mais ou menos duas colheres de sopa por lavagem, se a máquina estiver bem cheia);
- Você pode adicionar o vinagre no compartimento para amaciante ou diretamente no compartimento de roupas;
- Inicie o ciclo de lavagem normalmente;
- Para acrescentar um cheirinho, você pode pingar 15-20 gotas de algum óleo essencial diretamente nas roupas, ou pode fazer uma misturinha do óleo essencial com o vinagre antes de adicioná-los na máquina.

- Diferentemente do que pode parecer, o vinagre de maçã não deixa um mau cheiro nas roupas, ele apenas as deixa macias e com aspecto de novas;
- Pesquise as funcionalidades de cada óleo essencial. Por exemplo, o óleo essencial de lavanda é indicado para controle de stress e ansiedade, o de eucalipto é indicado para produtos de limpeza... Ou apenas utilize o óleo que você tem em casa que dá certo também.

self care

Se tem uma coisa que precisa ser considerada na hora de levarmos uma vida mais sustentável, é no que diz respeito aos cuidados pessoais. Passamos a vida inteira sendo influenciados a comprar produtos para a pele, o rosto, o cabelo, as partes íntimas... Quando, na verdade, podemos viver muito bem sem a maior parte desses produtos ou podemos simplesmente utilizar versões naturais ou caseiras que tem o mesmo resultado e que são melhores para a nossa saúde e para a saúde do planeta.

Pensando nisso, trouxemos algumas receitas caseiras de higiene pessoal e de cuidados com a pele e o cabelo que nós já inserimos em nossas rotinas e sabemos que realmente funcionam.

Preste atenção ao que você anda oferecendo ao seu corpo. Ele é o seu bem mais precioso!



enxaguante bucal

receita do site Ecycle

INGREDIENTES

- 200 mL de água filtrada;
- 1 colher de sopa de cravos da Índia;
- 7 gotas de extrato de própolis;
- 5 gotas de óleo essencial de hortelã;
- 5 gotas de óleo essencial de melaleuca (também conhecido como *tea tree*);
- Garrafinha de 200 mL ou mais limpa e com tampa.

MODO DE PREPARO

- Leve ao fogo a água e os cravos. Quando a mistura começar a ferver, abaixe o fogo e espere mais 5 minutos;
- Desligue o fogo, tampe a panela e deixe a mistura esfriar naturalmente;
- Depois que tudo estiver bem frio, coe a água e acrescente os demais ingredientes;
- Agite bem e coloque na garrafinha. Tá pronto pra uso!

- Essa receita pode ser armazenada por no máximo 15 dias;
- Use o enxaguante natural da mesma forma que você usaria o produto do supermercado;
- Fica também o alerta de que, mesmo sendo natural, esse enxaguante não deve ser usado em excesso, porque sua ação bactericida pode afetar as mucosas bucais;
- E se você sentir qualquer irritação, interrompa o uso imediatamente e procure um dentista.

desodorante

receita do blog Trash is for Tossers

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de óleo de coco;
- 2 colheres de sopa de amido de milho;
- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio;
- 15-20 gotas de algum óleo essencial de sua preferência (*opcional*);
- Recipiente limpo e com tampa para armazenar o desodorante.

MODO DE PREPARO

- Se estiver frio aonde você mora e o óleo de coco estiver sólido, coloque o vidro de óleo em uma travessa com água quente por alguns minutinhos para que ele amoleça;
- Coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture bem até virar uma pastinha homogênea (*utilize uma colher ou palito de madeira para misturar tudo*);
- Passe a pastinha para o recipiente com tampa e tá pronto!

- Uma pequena quantidade do produto já é suficiente, o equivalente a um grão de feijão. Espalhe bem pela axila para que o produto penetre em sua pele;
- Se estiver muito quente aonde você mora, condicione seu desodorante na geladeira para manter a textura cremosa;
- Para aplicar nas axilas, você pode utilizar uma colherzinha ou os próprios dedos. Mas atenção: use uma colherzinha ou um palito de madeira para retirar o produto do potinho, nunca coloque a mão lá dentro toda vez que for usar o desodorante. A sujeira e a oleosidade da sua mão podem diminuir a validade da receita;
- Por ser extremamente natural, em alguns casos sua eficiência é reduzida se comparada aos desodorantes industrializados, pode ser que você precise reaplicar durante o dia;
- Vale lembrar também que esse não é um produto antitranspirante e que o estado natural do seu corpo é transpirar. A receita, além de hidratar a pele das suas axilas, impede que o suor cause mau cheiro;
- Cuidado com o excesso quando for usar roupas escuras, para não deixar manchas;
- Se sentir qualquer tipo de alergia, interrompa o uso imediatamente.

esfoliante

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de borra ou pó de café;
- 1 colher de sopa de açúcar cristal;
- 1 colher de sobremesa de óleo de coco, azeite ou leite.

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture os ingredientes até formar uma pastinha homogênea.

MODO DE USAR

- Lave o rosto com água morna e um sabonete para o rosto de sua preferência (*lembre-se: quanto mais natural, melhor*);
- Aplique a pastinha em todo o rosto, massageando-o com os dedos por 2 a 3 minutos (*com a mão leve para não irritar a pele*);
- Deixe a máscara agindo de 3 a 5 minutos;
- Enxágue o rosto, de preferência com água gelada, e enxugue-o com uma toalha limpa.

- Utilize essa receita para esfoliar o rosto de 2 a 3 vezes na semana;
- Você pode aumentar a quantidade de ingredientes e usar a receita como esfoliante para todas as áreas do seu corpo. Vale usar nas pernas, na virilha, no bumbum e até no couro cabeludo;
- É claro que, como o pó de café tem um cheiro muito evidente, você vai ficar cheirando a café por alguns minutos;
- Essa receita é ótima para esfoliar o rosto antes de aplicar a maquiagem;
- Também é ótima em casos de pelo encravado.

shampoo

para limpeza profunda

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio;
- 200 mL de água.

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture os dois ingredientes até que se forme uma pastinha homogênea;
- Pronto!

MODO DE USAR

- Aplique a pastinha sobre o couro cabeludo, massageando-o com as pontas dos dedos *(do jeito que você faz com os shampoos convencionais)*.

- Essa receita rende uma lavagem, mas, caso você não use todo o conteúdo, armazene o que sobrar em um potinho de vidro limpo, seco e com tampa por no máximo 3 dias;
- É claro que esse shampoo é diferente do que estamos acostumados a consumir, então ele não tem perfume e nem faz espuma. Mas o bicarbonato de sódio limpa profundamente o couro cabeludo, tira a gordura do cabelo e dá brilho aos fios.

condicionador

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de vinagre de maçã;
- 200 mL de água filtrada;
- Potinho com borrifador.

MODO DE PREPARO

- Coloque os ingredientes dentro do pote e misture bem.

MODO DE USAR

- Com os cabelos já limpos (*de preferência com o shampoo caseiro*), borrife o condicionador natural em toda a extensão do cabelo, massageando o couro cabeludo;
- Não há necessidade de enxágue.

- O vinagre age selando os fios e dando brilho aos cabelos;
- Como o cheiro do vinagre é muito característico, seus cabelos vão ficar alguns minutos cheirando como tal. Mas não se preocupe! O cheiro some totalmente depois que os cabelos secam;
- Essa receita também só dura uma lavagem.

shampoo

para dar brilho aos cabelos

INGREDIENTES

- ¼ de xícara de água filtrada;
- 2 colheres de sopa de alecrim seco;
- ¼ de xícara de sabão de castela líquido;
- 2 colheres de sopa de óleo de amêndoas;
- Pote limpo com tampa.

MODO DE PREPARO

- Leve ao fogo a água e o alecrim seco. Quando a mistura começar a ferver, abaixe o fogo e espere mais 5 minutos;
- Desligue o fogo, tampe a panela e deixe a mistura esfriar naturalmente. Coe em seguida;
- Adicione o restante dos ingredientes e armazene a mistura no pote com tampa.

MODO DE USAR

- Aplique a pastinha sobre o couro cabeludo, massageando-o com as pontas dos dedos (*do jeito que você faz com os shampoos convencionais*);
- Aplique o condicionador de vinagre em seguida.

- Armazene a receita por no máximo 15 dias;
- O sabão de castela é facilmente encontrado em farmácias homeopáticas e lojas de produtos naturais;
- A vantagem dessa receita é que o cabelo fica com um cheirinho bem gostoso de natureza.

cozinha

A modernidade nos fez mudar tanto nossos hábitos alimentares, que acabamos nos tornando dependentes de produtos prontos ou pré-prontos repletos de embalagens e conservantes. Hoje em dia, com nossas vidas corridas, a praticidade é nossa melhor amiga. Para muitas pessoas, é praticamente inviável ficar horas e horas na cozinha preparando uma refeição, como era feito antigamente. Mas, infelizmente, a praticidade está acabando com a nossa saúde e com a saúde do planeta.

Por isso, trouxemos algumas receitas que vão te ajudar nesse processo de resgatar um padrão de alimentação mais natural, com o adicional de reduzir a produção de lixo na sua casa. Retornar às práticas da cozinha antiga, com fabricações caseiras e utilizando alimentos naturais, é mais que um pedido da natureza, e sim um resgate urgente para o bem de nossa própria saúde. Esperamos que essas receitas sejam um incentivo pra você inserir hábitos alimentares mais saudáveis em sua rotina.



molho de tomate

receita da Pri Floresta @vegamar

Este molho de tomate caseiro delícia serve de base para várias outras receitas, e nós ainda damos duas opções diferentes de preparo. Essa receita é super simples e você pode usar sua intuição para as medidas à medida que você for pegando o jeito e dependendo do seu gosto para os diferentes temperos.

INGREDIENTES

- 6 tomates grandes cortados em 4 partes;
- 4 dentes de alho com casca;
- 1 cebola grande.

MODO DE PREPARO

- Asse os ingredientes no forno em fogo médio até eles perderem um pouco de água, aproximadamente 30-40 minutos;
- Em seguida, espere esfriar um pouco e retire as cascas do alho e da cebola;
- Bata tudo no liquidificador até criar um molho homogêneo.
- ***A partir daí você tem duas opções:***

Opção 1

- Acrescente:
 - 1 colher de chá de páprica doce;
 - 1 colher de chá de páprica picante;
 - 1 colher de chá de noz moscada;
 - 1/2 colher de chá de sal;
 - 15 ml de azeite.

Opção 2

- Acrescente:
 - 15 ml de azeite (*apenas se quiser armazenar o molho de tomate básico um pouco mais neutro*).

Por fim...

- Peneire o molho e leve ao fogo baixo para ele dar uma encorpada até a consistência que você desejar;
- Pronto, é só armazenar na geladeira em um pote com tampa e usar sempre que precisar.



ketchup

receita do Comida Saudável Para Todos

INGREDIENTES

- 400g do molho base de tomate da receita anterior;
- 1/4 de xícara de vinagre de maçã;
- 1/4 de xícara de açúcar demerara;
- 2 colheres de chá de sal;
- 1 colher de café de páprica defumada (*opcional*).

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador. **Atenção:** não bata como se fosse um suco porque vai deixar o molho muito líquido! Use o modo *pulsar* até que você adquira uma pastinha homogênea da textura de um ketchup industrializado;
- Coloque tudo num vidro com tampa e reserve na geladeira para usar sempre que precisar.

- *Dica do Comida Saudável Para Todos:* se quiser uma textura mais consistente, acrescente um pedacinho de inhame cozido quando for bater os ingredientes no liquidificador;
- Cuidado com o uso exagerado porque vai bastante açúcar na receita. Apesar de ser caseira e mais natural, não deve ser usada em excesso, ok?
- Essa receita dura cerca de 2 meses.

caldo de legumes

receita do blog Uma Vida Sem Lixo

Você é daquelas pessoas que gosta de colocar caldo de legumes em tudo quanto é receita? Você sabia que, além do excesso de sal e de sódio, esses produtos têm muita gordura, açúcar, aromatizantes e conservantes artificiais, como o glutamato monossódico? Fala sério, né?! Que tal uma receita bem natural e fácil de fazer, que vai dar muito sabor às suas receitas sem fazer mal à sua saúde?

INGREDIENTES

- Cascas de legumes (cebola, batata, alho, abóbora, etc);
- Talos de verduras (brócolis, couve, couve-flor, taioba, etc).

MODO DE PREPARO

- Coloque tudo em uma panela, cubra as cascas e talos com água e deixe ferver em fogo baixo e com a panela tampada por cerca de 40 minutos;
- Deixe esfriar e armazene o caldo em vasilhas no congelador.

- Vá guardando as cascas e talos à medida que você for cozinhando durante a semana e reserve tudo em um pote no congelador;
- Tire um dia da semana para fazer o caldo, utilize-o durante os próximos dias e assim por diante;
- O caldo pode ser usado em sopas, risotos, e no lugar da água de cozimento de outras receitas, como arroz e feijão;

vinagre de maçã

receita do blog Uma Vida Sem Lixo

Vinagre é um dos ingredientes essenciais numa cozinha, não é mesmo? Ainda mais agora que te passamos várias receitas caseiras que usam vinagre de maçã...

Mas você sabia que é muito fácil de fazer em casa? A grande vantagem é que você pode usar maçãs orgânicas se tiver acesso a elas, além de não produzir nenhum resíduo com embalagens.

INGREDIENTES

- Cascas e miolos de 7 ou 8 maçãs;
- 1 colher de sopa de açúcar;
- 1,5 a 2 L de água filtrada;
- Pote grande de vidro.

MODO DE PREPARO

- Coloque os restos da fruta, o açúcar e a água no pote de vidro;
- Tampe a boca do vidro com um tecido. Você pode usar um tecido que já tenha elástico ou pode usar uma borrachinha de carteiro para prender o paninho na boca do pote (*Essa parte do paninho é a mais importante, porque ela vai permitir que a solução respire e fermente, sem que se contamine*);
- Vá mexendo a mistura com uma colher de pau (*é importante usar uma colher de madeira, nada de usar alumínio, hein?*) ao longo dos dias, várias vezes ao dia (*quanto mais vezes, melhor, para arear e não dar mofo*);
- Você vai perceber a formação de várias bolhas na superfície da água, significa que você está no caminho certo!;
- Quando as bolhas na superfície começarem a diminuir, passe a mexer só uma vez ao dia;

Continuação...

- Quando as bolhas começarem a sumir e estiverem bem pequenas, o vinagre está pronto! Você vai sentir um cheiro bem característico de vinagre, e o gosto também fica igualzinho ao do vinagre de supermercado;
- O processo todo dura em média 15 dias, mas esse tempo diminui em épocas mais quentes;
- Ao final do processo, coe a mistura com um pano limpo e reserve-o na geladeira em um pote com tampa! Vale reaproveitar garrafas de vinho, de azeite, de mel...
- Abra a tampa do pote uma vez por mês, para evitar que os gases criados com a fermentação do vinagre fiquem muito pressionados e acabem quebrando o pote;
- Essa receita não tem validade.



geleia de maçã

receita do @mochileirovegano

É claro que a gente não ia fazer você desperdiçar um monte de maçã só pra usar as cascas e os miolos na receita de vinagre (;

Uma ótima "desculpa" pra aproveitar tudo o que a maçã tem a oferecer é fazer uma geleia deliciosa, que pode servir como recheio de tortas, empanadas, biscoitos, pastéis, ou pode servir só pra passar no pão ou no biscoito.

INGREDIENTES

- 7 ou 8 maçãs cortadas em cubinhos;
- 200g de açúcar (*qualquer um*);
- Canela em pó (*opcional*).

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, adicione as maçãs cortadas (*sem casca, a casca já foi usada no vinagre hehe*) e o açúcar, e fique mexendo em fogo baixo com uma colher de pau;
- A maçã solta bastante água, então continue mexendo até que a água engrosse, a mistura fique escurinha e o açúcar chegue quase ao ponto de caramelo (*demora cerca de 20 minutos*);
- Adicione a canela e mexa bem;
- Deixe a geleia esfriar e armazene na geladeira em um pote de vidro com tampa por no máximo 30 dias.

chegamos ao final

do nosso primeiro e-book, mas queremos deixar claro que essas receitas são apenas o começo pra quem quer levar uma vida mais sustentável.

À primeira vista pode parecer complicado, esquisito e até bem desafiador, por isso você não precisa fazer tudo de uma vez.

Faça um teste com as receitas que você mais gostou, uma vez ou outra na semana, até entrar na rotina. Assim como tudo na vida, leva tempo pra que vire um hábito mas, acredite, quando você começa a sentir os benefícios, não consegue mais parar! Além disso, levar uma vida mais natural compensa muito para nosso corpo e para o planeta. E cá entre nós, te deixa muito mais feliz.

Se tiver qualquer dúvida, desabafo ou sugestão, entre em contato com a gente! Nós também estamos na caminhada para uma vida mais saudável e mais sustentável e ficamos muito feliz em ter você nos acompanhando.

Beijos,
e diga não ao plástico!





EcoFriends

website

ecofriendsconsultoria.com

instagram

[@ecofriendsconsultoria](https://www.instagram.com/ecofriendsconsultoria)

e-mail

ecofriendsmovement@gmail.com

whatsapp

+55 27 99746-7795

+55 48 99102-4322